

CUM SA FIM FERICITI

**"Dacă sunteți întrebați în
ce constă fericirea,
răspundeți: în a fi în
armonie cu tine însuși"**

— Pitagora



motivational.ro

CE ESTE FERICIREA?

- ▶ Fericirea este definită ca o **trăire emoțională pozitivă față de propria viață.**
- ▶ Evident, când vorbești de propria viață te referi la trecut, prezent și viitor.
- ▶ Așadar, pentru a fi fericit, trebuie să fii
- ▶ **(1) mulțumit de trecut,**
- ▶ **(2) (cât mai) bucuros în prezent și**
- ▶ **(3) optimist față de viitor.**

DE CE ESTE IMPORTANTA FERICIREA?

- ▶ Fericirea nu este un scop.
Ea devine însă un mijloc în atingerea scopului.
Fericirea favorizează acele comportamente (adaptative) și structuri mintale (stil de gândire) care au **funcție evolutivă**.
- ▶ **Fericirea poate crește speranța de viață cu aproximativ 10 ani** (susținând stări de sănătate fizică și psihologică).
- ▶ **Performanța unui guvernări** ar trebui să fie exprimată nu în produsul intern brut, ci în **nivelul de fericire al poporului** guvernat.

UNDE?

- ▶ Pot să-ti spun **locul unde se află fericirea ta – în tine.**
- ▶ Iar drumul spre ea – dezvoltarea maximă a tuturor abilităților tale.

(Psiholog rus Mihail Litvak)

**Adu-ți aminte că fericirea nu
depinde de ceea ce ești sau
de ceea ce ai. Ea depinde
doar de ceea ce gândești.**

Dale Carnegie





**„Fericirea vieții depinde de
calitatea gândurilor.”
- Marcus Aurelius**



CAUZELE FERICIRII

- ▶ (1) **Factorii genetici** – aproximativ 50%
- ▶ (2) **Circumstanțele de viață** (ceea ce ți se întâmplă) – aproximativ 10%
- ▶ (3) **Factori psihosociali** – aproximativ 40%
- ▶ Sănătatea și un stil de viață sănătos
- ▶ Rețelele sociale
- ▶ Religia/Cultura (care îți dau sens și semnificație)
- ▶ Bani

COMPONENTE ALE FERICIRII

Psihologul american Martin Seligman arată – pe baza studiilor de specialitate – că fericirea are trei componente („fericiri”) diferite:

- ▶ **Viață Plăcută** - Fericirea produsă de ceea ce faci (ex. faci sport, gândești, ieși cu prietenii etc.)
- ▶ **Viață Bună** - Fericirea produsă de îndeplinirea/satisfacerea dorințelor personale care exprimă punctele tari pe care le avem ca indivizi (ex. realizarea unui proiect dacă ești un om de știință etc.)
- ▶ **Viață cu Sens** - Fericirea produsă de îndeplinirea/satisfacerea dorințelor transpersonale (ex. norme și valori asumate de noi și comunitate)

▶ Toate cele trei componente sunt importante pentru o viață fericită, dar cea mai stabilă și puternică este **Viața cu Sens**!

CUM POTI SA FII MULTUMIT DE TRECUR?

- ▶ Dacă trecutul tău este ceva de care ești mulțumit deja, lucrurile sunt în ordine. Dacă trecutul nu te mulțumește, trebuie să faci niște schimbări. Evident, trecutul este greu de schimbat. Sunt însă patru lucruri pe care le poți face pentru a ajunge să-l accepți și să fii mulțumit de el:
- ▶ (a) **Iartă-i** pe cei care ți-au greșit; dacă se poate, spune-le asta. Cuvântul/gândul cheie este: **TE IERT!**
- ▶ (b) **Recunoaște greșelile** pe care le-ai făcut; dacă se poate, cere-ți iertare de la persoanele cărora le-ai greșit. S-ar putea ca unele să nu te ierte, dar vei rămâne împăcat că ai făcut tot ce depinde de tine în acest sens. Cuvântul/gândul cheie este: **IARTĂ-MĂ!**
- ▶ (c) **Fii recunoscător** celor care te-au ajutat; dacă se poate, mulțumește-le. Cuvântul/gândul cheie este: **MULȚUMESC!**
- ▶ (d) **Iubește-i pe cei care contează**; dacă se poate, spune-le asta. Cuvântul/gândul cheie este: **TE IUBESC!**

spiritum infinitum

Spuse la timp, aceste cuvinte
îți pot schimba viața..

MULȚUMESC!

IARTĂ-MĂ!

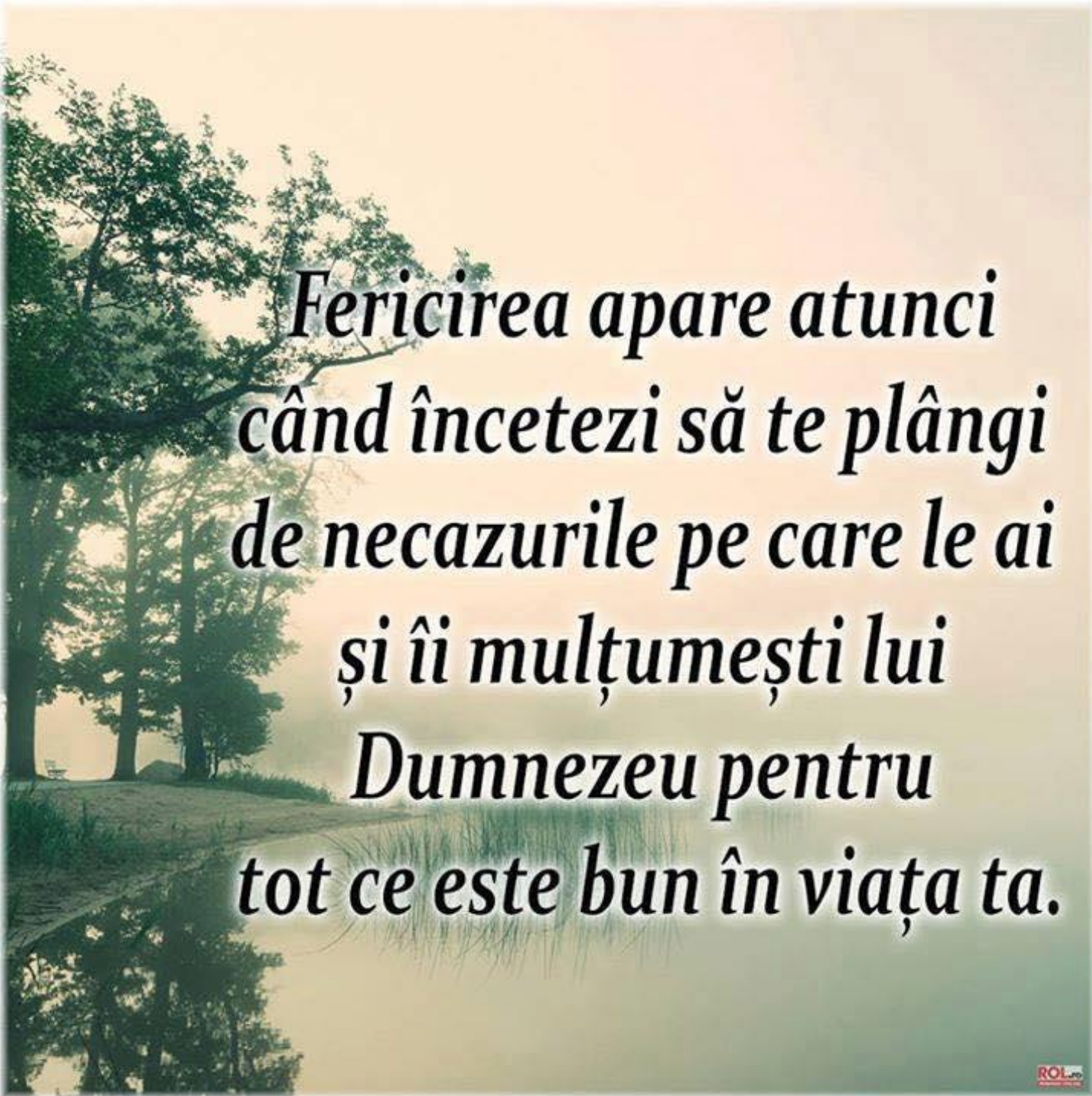
TE ROG!

TE IUBESC!

CUM POTI SA FII BUCUROS IN PREZENT

- ▶ **(1) Trebuie să faci lucruri care îți produc plăcere.**
Mulți oameni, dacă sunt întrebați, nu sunt capabili să menționeze imediat zece activități care le produc plăcere.
- ▶ Unii pot face lista, dar numai după un timp de gândire.
- ▶ Foarte mulți, deși pot genera lista, nu implementează aceste activități.
- ▶ Așadar, puțini oameni sunt conștienți de activitățile care le produc plăcere (așa cum știm cum ne cheamă) și le implementează sistematic în viața de zi cu zi.

- ▶ **(2) Trebuie să-ți formulezi dorințe realiste, care corespund punctelor tari pe care le ai ca individ, în termeni raționali („good life”).**
Altfel spus, o dorință se formulează în termeni „preferențiali” nu în termeni „absolutiști/rigizi” (de „trebuie cu necesitate”).



*Fericirea apare atunci
când încetezi să te plângi
de necazurile pe care le ai
și îi mulțumești lui
Dumnezeu pentru
tot ce este bun în viața ta.*

IRATIONAL / RATIONAL

► **Semnificațiile iraționale** sunt exprimate de:

- (1) Eu trebuie să...;
- (2) Ceilalți trebuie să...;
- (3) Viața trebuie să...

► **Semnificațiile raționale** sunt exprimate de:

- (1) Eu prefer să...;
- (2) Aș prefera ca ceilalți să...;
- (3) Ar fi bine ca viața să...

EXAMPLE

► Cu referire la propria persoană:

► (a) „Trebuie cu necesitate să reușesc în această sarcină și nu pot concepe și accepta altceva.” (irațional)

► (b) „Mi-ar plăcea teribil de mult să reușesc în această sarcină și fac tot ce depinde de mine (omenește) în acest sens, dar accept faptul că uneori, indiferent ce fac eu, lucrurile nu se întâmplă așa cum îmi doresc.” (rațional)

► Cu referire la ceilalți:

► (a) „Ceilalți trebuie (cu necesitate) să mă aprecieze și nu pot concepe și accepta altceva.” (irațional)

► (b) „Mi-ar plăcea teribil de mult ca ceilalți să mă aprecieze și fac tot ce depinde de mine (omenește) în acest sens, dar accept faptul că uneori, indiferent ce fac eu, lucrurile nu se întâmplă așa cum îmi doresc.” (rațional)

► Cu referire la viață:

► (a) „Viața trebuie (cu necesitate) să fie ușoară (dreaptă/frumoasă) și nu o pot concepe și accepta altfel.” (irațional)

► (b) „Mi-ar plăcea teribil de mult ca viața să fie ușoară (dreaptă/frumoasă) și fac tot ce depinde de mine (omenește) în acest sens, dar accept faptul că uneori, indiferent ce fac eu, lucrurile nu se întâmplă așa cum îmi doresc.” (rațional)

DORINTE RATIONALE

- ▶ **Dorințele formulate rațional pot fi:**
- ▶ (a) cât mai multe și mai diverse – stil care potrivește cultura modernă/occidentală
- ▶ (b) prudente – îți dorești doar ceea ce știi că poți obține
- ▶ (c) minimale – îți dorești doar ceea ce ai deja.

CUM POTI SA FII BUCUROS IN PREZENT

- ▶ **(3) Trebuie să ai o grilă de valori** explicite care să susțină dezvoltarea unor relații transcendente (ex. Dumnezeu, umanitate, ființe superioare, univers).
- ▶ Mulți oameni, dacă sunt întrebați, nu sunt capabili să menționeze imediat valorile cardinale și centrale pe care le au în viață.
- ▶ Unii pot face o listă cu ele, dar numai după un timp de gândire.
- ▶ Foarte mulți, deși pot genera lista de valori, nu implementează aceste valori în viața de zi cu zi.
- ▶ Așadar, puțini oameni au și/sau sunt conștienți de valori care să le marcheze viață (așa cum știm cum ne cheamă, etc.) și le implementează sistematic în cotidian.

INVENTAR DE POSIBILE VALORI

- ▶ Acțiune, Adevăr, Ambiție, Armonie, Bani, Bucurie, Bunătate, Binefacere,
- ▶ Câștig, Compasiune, Competiție, Calm, Confort, Cinste, Competență, Corectitudine, Creativitate, Cunoștințe, Credință, Curaj,
- ▶ Disciplină, Dragoste, Echilibru, Educație, Eficiență, Empatie, Entuziasm, Excelență, Familie, Fericire, Flexibilitate, Frumusețe,
- ▶ Independență, Inspirație, Integritate, Inteligență, Împlinire, Înțelepciune,
- ▶ Libertate, Loialitate, Liniște sufletească, Muncă în echipă, Natură,
- ▶ Onestitate, Onoare, Pace, Perseverență, Prietenie, Putere, Protecție, Perfecțiune,
- ▶ Realizare, Recunoaștere, Respect, Responsabilitate,
- ▶ Succes, Sănătate, Siguranță, Spontaneitate, Stabilitate, Statut social,
- ▶ Timp liber, Tărie, Toleranță, Voiosie

CUM POTI SA FII OPTIMIST CU PRIVIRE LA VIITOR

- ▶ **Ce este optimismul?**
- ▶ **Optimismul** derivă din latinescul „*optimum*” care înseamnă „cel mai bun”. Așadar, optimismul este un stil cognitiv care te determină ca în orice situație să vezi și/sau să aștepți/să prezici **cel mai bun rezultat**.
- ▶ În contrapondere, pesimismul derivă din latinescul „*pessimus*” care înseamnă “cel mai rău”. Așadar, pesimismul este un stil cognitiv care te determină ca în orice situație să vezi și/sau să aștepți/să prezici cel mai rău rezultat.
- ▶ În ciuda înțelesurilor etimologice, studiile de specialitate arată că optimismul și pesimismul nu sunt concepte bipolare: optimism crescut nu înseamnă pesimism scăzut sau invers.
- ▶ Cineva care nu este optimist poate să fie **realist** (din latinescul „*realis*” adică „real”) sau dezinteresat de a face predicții/a aștepta ceva

PESIMISM, OPTIMISM, REALISM

- ▶ Nu orice formă de optimism este însă bună.
Trebuie să avem un „optimism realist”.
- ▶ **Pesimismul** susține stări emoționale negative (ex. tristețe), făcându-ne să pierdem oportunități.
- ▶ **Optimismul** susține stări emoționale pozitive, dar ne poate reduce capacitățile de a identifica pericole și vulnerabilități.
- ▶ **Realismul**, în sensul său profund, este greu de atins dată fiind complexitatea lumii în care trăim, raportată la limitele minții umane.
- ▶ **Optimismul realist** este un optimism dublat și controlat de gândire rațională (care are suport logic, empiric și/sau pragmatic).

CUM POTI SA FII OPTIMIST?

- ▶ (1) **Fixează-ți scopuri pro-sociale**, care corespund unui ideal cultural din mediul din care faci parte
- ▶ (2) **elaborează planuri** pentru atingerea lor
- ▶ (3) **încearcă să le implementezi**, urmând aceste planuri și așteptându-te să obții rezultatele dorite.

RETETA STIINTIFICA A FERICIRII

- ▶ **A face frecvent comportamente care ne produc plăcere („pleasant life”)**
 - ▶ A face sport, a ieși cu prietenii etc. (adaptive)
- ▶ **A avea dorințele personale și transpersonale:**
 - ▶ **Corect orientate**
 - ▶ Dorințele personale orientate asupra („good life”):
 - ▶ Sănătății și a unui stil de viață sănătos
 - ▶ Dezvoltării unor relații interumane satisfăcătoare
 - ▶ Implicării active în diverse proiecte profesionale și/sau de viață
 - ▶ Dorințele transpersonale orientate asupra („meaningful life”):
 - ▶ Dezvoltării unor relații transcendente (ex. Dumnezeu, umanitate, univers)
 - ▶ Asumării unei grile de valori explicite și ierarhizate, active.
 - ▶ **Corect formulate**
 - ▶ Preferențial, acceptând rațional că s-ar putea să nu se îndeplinească mereu

PASTILA PSIHOLOGICA A FERICIRII

- ▶ Fă ceea ce îți place, dar care nu-ți face rău!
- ▶ Fii implicat în proiecte personale!
- ▶ Construiește-ți o rețea socială minimală!
- ▶ Construiește-ți sens și semnificație prin asumarea unor valori și a unor relații transpersonale!
- ▶ Schimbă ceea ce nu îți place!
- ▶ Acceptă ceea ce nu poți schimba!

EXERCITII PENTRU FERICIRE

- ▶ Elaborați o listă de 10 comportamente care vă produc plăcere și pe care le veți face în următoarea lună
- ▶ Stabiliți-vă ca scopuri personale:
 - ▶ Îmbunătățirea sănătății
– Ce veți face?.....
 - ▶ Întărirea/dezvoltarea unor rețele sociale
(inclusiv interacțiuni mai frecvente în familie)
– Ce veți face?.....
 - ▶ Implementarea unor proiecte realiste
– Ce veți face?.....
- ▶ Stabiliți-vă scopuri transpersonale și o grilă de valori:
 - ▶ Dezvoltați sens și semnificație prin religie și/sau cultură
– Ce veți face?.....
 - ▶ Precizați-vă grila de valori și să o știți precum propriul nume

HAPPY MONDAY

HAPPY TUESDAY

HAPPY WEDNESDAY

HAPPY THURSDAY

HAPPY FRIDAY

CHIMIA FERICIRII

- ▶ Fiecărei stări afective, fiecărui gând, în funcție de conotația lui, dacă e pozitiv sau negativ, el are o consecință fastă sau nefastă asupra stării noastre de sănătate.
- ▶ Hormonii fericirii: dopamina, serotonina, endorfinele, ocitocina
- ▶ Absența fericirii: depresie, neliniște, alienare, angoasă, izolare.
- ▶ Tot ce trece prin creierul nostru, orice gând, orice sentiment, dacă are o conotație pozitivă sau negativă, modifică chimia noastră și această chimie este favorabilă sau nefavorabilă adică nocivă, în funcție de conținutul acestor sentimente.

COMUTAREA

- ▶ Cum ne controlăm gândurile când suntem bombardați de vești rele, de angoase, de tot ce ne poate frânge echilibrul interior?
- ▶ Se impune obligația noastră de a încerca **să ne comutăm** de pe o stare negativă pe o stare pozitivă.
- ▶ Simpla concentrare, schimbarea unei idei negative, obsesive, neliniștitoare, angoasante, de depresie, de anxietate, pe una pozitivă.
- ▶ Să ne amintim un eveniment fericit din viața noastră din trecut sau să ne imaginăm.
- ▶ Comutarea echilibrează fiziologia celor două emisfere cerebrale, se reglează la nivel biochimic și revenim la o stare propice sănătății.

EXERCITIUL FERICIRII

► **Învățarea**

- Efortul de a învăța între două minute și patru ore pe zi este o soluție.
- Neuronii se refac, cel puțin la nivelul hipocampului.
- În momentul în care gândim, se face o selecție, se separă rețele neuronale pentru gândurile pozitive și pentru gândurile negative.
- Sentimentele negative, nefaste, împiedică refacerea neuronilor și de aceea apar golurile în memorie.

COMUTAREA

- ▶ Când comutăm pe un alt subiect și vrem să ieșim dintr-o stare de anxietate, de depresie care ne apasă și tinde să ne copleșească ce facem, mutăm în altă zonă a creierului.
- ▶ Zonele care au fost ocupate în trăirea negativă intră în repaus și se activează altă zonă care corespunde stării de sentimente pozitive și în acest fel facem echilibrarea celor două zone din creier, atât sub raport neurofizic, cât și sub raport biochimic.
- ▶ **Este foarte important să te comuți** de pe o stare favorabilă bolii, pe o stare de sănătate, favorabilă longevității, sănătății neuronale.
- ▶ Suntem prizonierii propriei minți.



REȚETA FERICIRII

**«Ne putem prelungi
considerabil viața în funcție
de modul preponderant
benefic în care gândim.»**

Profesorul Constantin Dulcan

ALEGE SA FII FERICIT!

- ▶ Fericirea este o alegere!
- ▶ Ea se naște în noi și nicidecum nu se află în afara noastră.
- ▶ Noi interpretăm lumea și o colorăm în funcție de ceea ce ne imaginăm că vedem.
- ▶ Avem de îndepărtat valuri de culori și ceață iluzorie ca să putem vedea ceea ce numim realitate!

(prof. psihoterapeut Gina Chiriac)

„Nu evenimentele ne influențează, ci modul în care le interpretăm” - Epictet

CHEIA FERICIRII

- ▶ Psihologul american Robert Waldinger, directorul studiului asupra dezvoltării adulților, desfășurat la Universitatea Harvard, a identificat, în cadrul unei cercetări, trei dintre **secretele fericirii**
- ▶ Oamenii de știință i-au intervievat pe aceștia în legătură cu mariagele lor, satisfacția oferită de locul de muncă și activitățile sociale o dată la fiecare doi ani, monitorizându-le și sănătatea fizică o dată la cinci ani.
- ▶ Rezultatele au arătat că **relațiile bune cu cei din jur** ne fac mai fericiți și mai sănătoși.
- ▶ „Pe parcursul a 75 de ani, cercetarea a arătat că **oamenii fericiți**, cu o viață bună, sunt cei care se bazează pe **relații**, pe **familie**, pe **prieteni** și pe cei din jurul lor, în general”, a declarat psihiatrul Robert Waldinger.

CERCETAREA

- ▶ **Relațiile apropiate:** Persoanele care au avut relații mai apropiate cu familia, prietenii și cunoștințele lor au fost mai fericite și mai sănătoase decât ceilalți subiecți și au avut vieți mai lungi,
- ▶ În schimb, persoanele care nu au păstrat o relație bună cu cei din jurul lor au fost mai puțin fericite și au avut probleme de sănătate fizică și mintală grave.
- ▶ **Calitatea relațiilor:** Nu doar ideea de companie contează, ci și **calitatea** relațiilor. Persoanele căsătorite, cu probleme în căsnicie, care se ceartă constant și nu își arată afecțiunea, sunt mai puțin fericite decât cele necăsătorite, conform studiului
- ▶ **Căsniciile stabile.** Persoanele căsătorite care nu s-au aflat în pragul divorțului, nu au fost separate de parteneri și nu au avut probleme serioase în căsnicie, au o sănătatea fizică și o memorie mai bună, spun cercetătorii.

SFATURI PENTRU O VIAȚĂ RAȚIONALĂ ȘI FERICITĂ

- ▶ Să dorești și să faci tot ceea ce depinde de tine ca lucrurile să se întâmple așa cum vrei tu dar în același timp să ții minte că **nu scrie nicidecum** că lucrurile TREBUIE cu necesitate să se întâmple așa cum vrei tu.
- ▶ Ar fi de dorit ca ceilalți să te trateze corect dar asta **nu înseamnă** că și TREBUIE cu necesitate să o facă.
- ▶ Ar fi de dorit să reușești în tot ceea ce faci dar asta **nu înseamnă** că și TREBUIE cu necesitate să reușești.
- ▶ Ar fi de dorit ca viața să fie ușoară și dreaptă dar asta **nu înseamnă** că și TREBUIE cu necesitate să fie așa.

SFATURI

- ▶ Dacă lucrurile nu se întâmplă așa cum ți-ai droit, asta **nu înseamnă că** ești fără valoare ca om, ci doar că ai avut un comportament mai puțin performant care probabil poate fi îmbunătățit.
- ▶ Dacă lucrurile nu se întâmplă așa cum ți-ai droit, **nu înseamnă că** este o catastrofă (cel mai rău lucru care ți se putea întâmpla) ci este doar un lucru neplăcut, fără ca asta să însemne totuși că este cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla și că nu te mai poți bucura de viață.
- ▶ Dacă lucrurile nu se întâmplă așa cum ți-ai droit, poți tolera asta și merge mai departe bucurându-te de viață, deși este mai greu la început, până pornești.

O VIAȚĂ FERICITĂ

- ▶ Este plăcut să ai aprobarea și dragostea celorlalți și fă tot ceea ce este omenește posibil să le obții dar amintește-ți că și fără ele te poți accepta ca ființă umană care are dreptul să se bucure de viață
- ▶ Este de preferat să faci lucrurile perfect dar este omenește să faci greșeli.
- ▶ Oamenii reacționează așa cum doresc ei nu cum dorești tu și amintește-ți că ei, ca și tine, **nu sunt perfecți**.

ANOTIMPURILE VIETII



Și-mi pare-așa ciudat că se mai poate
găsi atâta vreme pentru ură,
când viața e de-abia o picătură
între minutu-acesta care bate

Alina Moldoveanu

și celălalt și-mi pare nențeles
și trist că nu privim la cer mai des,
că nu culegem flori și nu zâmbim,
noi, care-așa de repede murim.

(Magda Isanos)



FITI FERICITI...ACUM!

*pagina
praf de stele*



***"Astăzi nu avem timp.
Mâine nu vom avea puteri.
Poimâine nu vom mai fi.
Trăiti acum...
Nu amânați."***

The image features a wide, paved road that curves gently into the distance under a dramatic sunset sky. The sky is filled with horizontal bands of orange, red, and pink clouds, with a bright yellow glow from the setting sun on the horizon. To the left of the road, there is a dark line of trees and a small white signpost. To the right, there is a field of tall grass and a small wooden signpost. The entire scene is framed by a green geometric overlay on the right side, consisting of various shades of green triangles and polygons. The text is written in a white, cursive font across the middle of the road.

*Am putea fi fericiți ACUM,
nu atunci,
nu cândva,
nu mai târziu!*

***Ca să poți
fi fericit...***



***dă drumul lucrurilor
ce te fac trist.***





**E important să faci
pe cineva fericit și e
important să începi
cu TINE!**

Statuetti.

**„Marea afacere și
singura în care trebuie
să reușești este cea de a
trăi fericit.”**

Voltaire

De azi am un
singur scop.

Sa pun
FERICIREA
pe primul
loc.



*"Am decis să fiu fericit pentru că
îmi face bine la sănătate."*

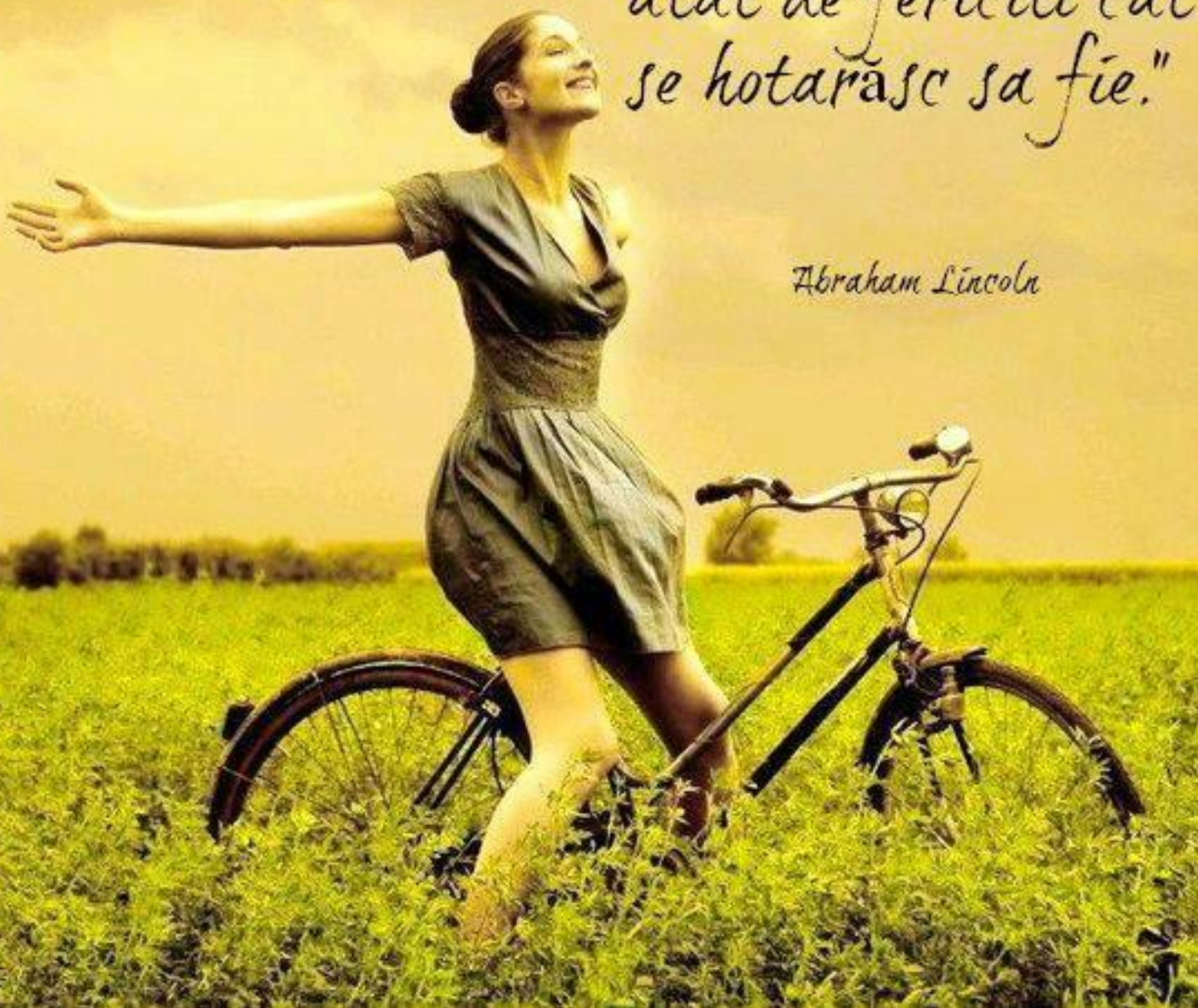
Voltaire



STARSHINERS
the online fashion store®

*"Oamenii sunt
atât de fericiți cât
se hotărăsc să fie."*

Abraham Lincoln



FERICIREA
VINDECĂ TOT !

COPACUL FERICIRII

Zâmbeste tuturor.

Construiește un album de familie.

Numără stelele. Imită o persoana pe care o iubești.

Sună-ți prietenii. Spune-i cuiva “Mi-e dor de tine!”

Vorbește cu Dumnezeu. Redevino... copilul de altădată.

Sari coarda. Uită cuvântul “ranchiună”. Spune “DA”.

Ține-ți promisiunile. Râzi! Cere ajutor. Schimbă-ți pieptănătura.

Aleargă.... Cântă..... Amintește-ți de o aniversare. Ajută un om sărac.

Termină un proiect. Gândește! Ieși pentru a te distra. Oferă-te voluntar.

Răsfață-te într-o baie cu spumă. Fă cuiva o favoare. Ascultă cântecul greierilor.

Visează cu ochii deschiși. Închide televizorul și vorbește. Fii amabil!

Dă-ți voie să greșești. Iartă! Mulțumește-i lui Dumnezeu pentru soare.

Arată-ți deschis fericirea. Fă un cadou. Acceptă un compliment. Privește atent o floare.

Interzice-ți să spui “Nu pot!” timp de o zi. Trăiește-ți fiecare zi! Continuă o tradiție a familiei. Începe o altă zi. Astăzi nu îți face griji! Exersează curajul în lucrurile mici.

Ajută un vecin la greu. Mângâie un copil care suferă. Ascultă un prieten.

Privește fotografiile vechi. Imaginează-ți valurile mării. Joaca-te cu jucăria ta

preferată. Dă-ți voie să fii simpatic. Salută-ți primul noul vecin.

Fă pe cineva să se simtă bine-venit. Promite cuiva că îl vei ajuta.

Amintește-ți că nu ești singur. Laudă întreit o faptă bună.

Sterge lacrimile de pe un obraz.

Cumpără-ți o ciocolată.

Împarte-o cu un

pofticios. Fii iar

curios. Găsește

un lucru nou,

ceva frumos,

ceva interesant.

Dă-te în leagan.

Citește o poveste.

Povestește-o unui

copil. Scrie o poezie.

Dăruiește-o “jumătății” tale.

Stai drept. Sădește un copac.

Mulțumește-le celor de la care ai învățat.

Sădește și tu un arbore al vieții în inima și sufletul cuiva!

Noaptea incepe cu prima stea,
ziua incepe cu prima raza de lumina,
suferinta incepe cu prima lacrima
dar fericirea incepe cu DUMNEZEU!

Gânduri.



VA MULTUMESC!

Bibliografie:

David, Daniel (2006/2012) Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale,
Editura Polirom, Iași.



A photograph of a wooden plank with a path of smooth, rounded stones of various colors (white, grey, brown, purple, orange) arranged in a winding line. The text is overlaid on the left side of the plank.

Dumnezeu sa-ti
indrepte pasii
spre fericire.

Material realizat de consilier școlar Cojocaru Valerica

VA MULTUMESC!